

lunes

	Gimnasio 1	Gimnasio 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala Spinning	Palomar	Pis. Enseñanza	Pis. Cubierta	Tatami
7:15										
7:30										
7:45										
8:00										
8:15										
8:30										
8:45										
9:00										
9:15							Easy Line 9:00-9:55	Gim. agua 9:15-10:00		
9:30		Zumba 9:30-10:25							Nat. adultos 9:30-10:25	
9:45										
10:00	Mantenimiento suave 10:00-10:55			Pilates 10:00-10:55			Easy Line 10:00-10:55	Gim. agua 10:00-10:45		
10:15										
10:30									Nat. adultos 10:30-11:25	
10:45								Gim. agua 10:45-11:30		
11:00							Easy Line 11:00 - 11:55			
11:15										
11:30					Yoga suave 11:15-12:25			Act. Acuática 11:30-12:30		
11:45										
12:00										
12:15										
12:30										
12:45										
13:00										
14:00										
14:15										
14:30										
14:45										
15:00										
15:15										
15:30										
15:45										
16:00										
16:15		Sincro (ent. seco) 16:00-16:55							Nat. adultos 16:00-16:55	
16:30										
16:45										
17:00		Zumba infantil 17:00-17:55	TRX 17:15-18:00					Matro 17:00-17:30		
17:15										
17:30				Yoga suave 17:15-18:25		Spinning 17:30-18:20		2 años 17:30-18:00	Perfeccionamiento +8 17:15-18:15	Judo infantiles 17:30-18:30
17:45								Nivel 2 18:00-18:30		
18:00	Core 18:00-18:30						Easy Tono 18:00-18:55	Nivel 1 y 2 18:30-19:00		
18:15				Hipo. 18:30-19:00					Nivel 3 18:30-19:00	
18:30	Tonificación 18:30-19:25	Funcional 18:30-19:15			Stretching 18:30-19:25	Spinning 18:30-19:20				
18:45										
19:00		Funcional 19:15-20:00		Pilates 19:00-19:55				Gim. agua 19:00-19:45	Perfeccionamiento 19:00-19:45	
19:15										
19:30	Mantenimiento 19:30-20:25									
19:45		Funcional 20:00-20:45	Kick-box 20:00-21:00	Pilates 20:00-20:55					Nat. máster 20:00-21:00	
20:00										
20:15										
20:30	GAP 20:30-21:25	Funcional 20:45-21:30								
20:45										
21:00										
21:15										
21:30										
21:45										
22:00										

martes

	Gimnasio 1	Gimnasio 2	Sala Box	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Sala Spinning	Palomar	Pis. Enseñanza	Pis. Cubierta	Especial	Tatami
7:15													
7:30		Funcional											
7:45		7:30-8:15											
8:00													
8:15													
8:30													
8:45													
9:00													
9:15									Easy Line				
9:30									9:00-9:55				
9:45			Cross Training		Pilates Flow						Nat. adultos		
10:00			9:30-10:25		9:45-10:50			Spinning			9:30-10:25		
10:15								10:00-10:55					
10:30			Cross Training								Nat. adultos		
10:45			10:30-11:25								10:30-11:25		
11:00													
11:15						Yoga profundización			Easy Line				
11:30						11:15-12:25			11:00-11:55				
11:45													
12:00													
12:15													
12:30													
14:15								Spinning					
14:30								14:15-15:05					
14:45													
15:00													
15:15													
15:30													
15:45													
16:00											Nat. adultos		
16:15											16:00-16:55		
16:30													
16:45													
17:00						Core				2 años			
17:15						17:00-17:30				17:00-17:30			Judo iniciación
17:30		Funcional					Yoga		Easy Line	Nivel 1			17:20-18:00
17:45		17:30-18:15					17:15-18:25		17:30-18:25	17:30-18:00	Nivel 3	Pintura y creatividad	
18:00						Pilates Flow				18:00-18:30	18:00-18:30	17:30 - 19:00	Judo txikis
18:15	Rítmica iniciación		Cross Training	TRX		18:00-18:55				Nivel 1		<u>Sala Pintura</u>	18:00-18:45
18:30	18:15 - 19:15	Zumba	18:30-19:25	18:30-19:15			Yoga			Nivel 2			Judo benjamines
18:45		18:30-19:25					18:30-19:40	Spinning		18:30-19:00	Perfeccionamiento +8		18:45-19:30
19:00				TRX		Pilates		18:30-19:20		Matro			
19:15	Ent. deportivo		Cross Training	19:15-20:00		19:00-19:55				19:00-19:30			
19:30	19:15-20:10	Zumba	19:30-20:25								Nat. Embarazadas		Defensa personal
19:45		19:30-20:25									19:30 - 20:15		19:30-20:30
20:00													
20:15	Ent. deportivo										Nat. Adultos y Máster		
20:30	20:15-21:20										20:00-21:00		
20:45													
21:00													
21:15													
21:30													
21:45													
22:00													

miércoles

	Gimnasio 1	Gimnasio 2	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala Spinning	Palomar	Pis. Enseñanza	Pis. Cubierta	Especial	Tatami
7:15												
7:30												
7:45												
8:00												
8:15												
8:30												
8:45												
9:00												
9:15								Easy Line 9:00-9:55	Gim. agua 9:15-10:00			
9:30		Zumba 9:30-10:25										
9:45												
10:00	Mantenimiento suave 10:00-10:55				Pilates 10:00-10:55			Easy Line 10:00-10:55	Gim. agua 10:00-10:45			
10:15												
10:30												
10:45									Gim. agua 10:45-11:30			
11:00												
11:15								Easy Line 11:00 - 11:55				
11:30						Yoga suave 11:15-12:25			Act. Acuática 11:30-12:30			
11:45												
12:00												
12:15												
12:30												
12:45												
13:00												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00									2 años y niv 1 16:00-16:30			
16:15												
16:30									Nivel 1 y 2 16:30-17:00			
16:45												
17:00		Zumba infantil 17:00-17:55							Matro 17:00-17:30	Nivel 3 17:00-17:45		
17:15				TRX 17:15-18:00								
17:30						Yoga suave 17:15-18:25	Spinning 17:30-18:20		2 años 17:30-18:00		Txikichef 17:30-19:00	Judo infantiles 17:30-18:30
17:45			Sevillanas avanzado 17:30 - 19:00						Nivel 2 18:00-18:30	Nivel 3 17:45-18:30	Cocina restaurante (piso -2)	
18:00	Core 18:00- 18:30											
18:15								Easy Tono 18:00-18:55				
18:30					Hipo. 18:30-19:00				Nivel 1 y 2 18:30-19:00	Nivel 3 18:30-19:00		
18:45	Tonificación 18:30-19:25	Funcional 18:30-19:15				Stretching 18:30-19:25	Spinning 18:30-19:20					
19:00									Gim. agua 19:00-19:45			
19:15		Funcional 19:15-20:00				Pilates 19:00-19:55				Perfeccionamiento 19:00-19:45		
19:30												
19:45	Mantenimiento 19:30-20:25											
20:00		Funcional 20:00-20:45										
20:15			Kick-box 20:00-21:00			Pilates 20:00-20:55				Nat. máster 20:00-21:00		
20:30												
20:45	GAP 20:30- 21:25	Funcional 20:45-21:30										
21:00												
21:15												
21:30												
21:45												
22:00												

jueves

	Gimnasio 1	Gimnasio 2	Sala Box	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Sala Spinning	Palomar	Pis. Enseñanza	Pis. Cubierta	Especial	Tatami
7:15													
7:30		Funcional											
7:45		7:30-8:15											
8:00													
8:15													
8:30													
8:45													
9:00													
9:15									Easy Line				
9:30									9:00-9:55				
9:45			Cross Training		Pilates						Nat. adultos		
10:00			9:30-10:25		Flow						9:30-10:25		
10:15					9:45-10:50								
10:30								Spinning					
10:45			Cross Training					10:00-10:55					
11:00			10:30-11:25								Nat. adultos		
11:15											10:30-11:25		
11:30						Yoga							
11:45						profundización							
12:00						11:15-12:25							
12:15													
12:30													
14:15													
14:30								Spinning					
14:45								14:15-15:05					
15:00													
15:15													
15:30													
15:45													
16:00													
16:15											Nat. adultos		
16:30											16:00-16:55		
16:45													
17:00						Core					2 años		
17:15						17:00-17:30					17:00-17:30		
17:30		Funcional					Yoga				Nivel 1		Judo
17:45		17:30-18:15					17:15-18:25				17:30-18:00	Nivel 3	17:20-18:00
18:00						Pilates					Nivel 1	18:00-18:30	Judo txikis
18:15	Rítmica					Flow					18:00-18:30		18:00-18:45
18:30	18:15 - 19:15	Zumba	Cross Training	TRX		18:00-18:55					Nivel 2	Patinaje	Judo
18:45		18:30-19:25	18:30-19:25	18:30-19:15							18:30-19:00	18:30-19:25	18:45-19:30
19:00	Ent. deportivo			TRX			Yoga	Spinning			19:00-20:00	Frontón	
19:15	19:15-20:10			19:15-20:00		Pilates	18:30-19:40	18:30-19:20		Matro			
19:30		Zumba	Cross Training			19:00-19:55							
19:45		19:30-20:25	19:30-20:25								Nat. Embarazadas		Defensa personal
20:00											19:30 - 20:15		19:30-20:30
20:15	Ent. deportivo												
20:30	20:15-21:20										Nat. Adultos y Máster		
20:45											20:00-21:00		
21:00													
21:15													
21:30													
21:45													
22:00													

viernes

	Gimnasio 1	Gimnasio 2	Sala 4	Sala 7	Especial	Sala Spinning	Pis. Enseñanza	Pis. Cubierta
7:15								
7:30								
7:45								
8:00								
8:15								
8:30								
8:45								
9:00								
9:15							Gim. agua 9:15-10:00	
9:30								
9:45								
10:00	Mantenimie nto suave 10:00-10:55						Gim. agua 10:00-10:45	
10:15								
10:30								
10:45					Pintura adultos 10:00-12:30 Sala Pintura		Gim. agua 10:45-11:30	
11:00								
11:15								
11:30								
11:45								
12:00								
12:15								
12:30								
14:15								
14:30								
14:45								
15:00								
15:15								
15:30								
15:45								Nat. máster 16:00-17:00
16:00								
16:15								
16:30								
16:45								
17:00								
17:15								
17:30		Gim. Postural 17:30-18:25	Fitness Juvenil 17:30-18:25				Nivel 1 17:30-18:00	
17:45								
18:00							Nivel 2 18:00-18:30	Nivel 3 18:00 - 18:45
18:15								
18:30		Gim. Postural 18:30-19:25	Funcional xtreme 18:45 - 19:30					
18:45								
19:00						Spinning xtreme 19:00-20:00		
19:15								
19:30	Manteni- miento 19:30-20:25							
19:45								
20:00								
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								

sábado

	Gimnasio 1	Gimnasio 2	Pis. Enseñanza	Pis. Cubierta
7:15				
7:30				
7:45				
8:00				
8:15				
8:30				
8:45				
9:00				
9:15				
9:30				
9:45				
10:00			2 años	
10:15			10:00-10:30	
10:30			Nivel 1	
10:45			10:30-11:00	Nivel 3
11:00			Nivel 2	10:45-11:30
11:15			11:00-11:30	
11:30			Matro	Nivel 3
11:45			11:30-12:00	11:30-12:15
12:00				
12:15				
12:30				
14:15				
14:30				
14:45				
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00				
19:15				
19:30				
19:45				
20:00				
20:15				
20:30				
20:45				
21:00				
21:15				
21:30				
21:45				
22:00				